

ДВОРЕЦ ПАМЯТИ



ЗАДАЧ

ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ПАМЯТИ

ГАРЕТ МУР

Гарет Мур

**Дворец памяти. 70 задач
для развития памяти**

«Альпина Диджитал»

2021

Мур Г.

Дворец памяти. 70 задач для развития памяти / Г. Мур —
«Альпина Диджитал», 2021

ISBN 978-5-9614-8217-1

Представьте, что память – это огромный дворец, где ваши воспоминания хранятся как картины в музее. Ориентируясь в его комнатах, вы сможете в любой момент обратиться к нужному факту или образу. Этот древний мнемонический метод известен со времен Античности под названиями «дворец памяти» или «чертоги разума». Ему можно научиться, если прочесть книгу автора серии бестселлеров «Тренажер мозга» Гарета Мура, которую он написал в соавторстве с Хеленой Геллерсен. Цель собранных в ней техник и упражнений – помочь вам быстро запоминать любую информацию на короткое и длительное время. Головоломки будут постепенно усложняться, и к концу книги вы сможете построить собственный дворец памяти, чтобы вывести свою способность к запоминанию на новый уровень. Представленные в этой книге упражнения и головоломки разработаны с учетом этих знаний о функционировании человеческого мозга. Их цель – помочь вам овладеть методами лучшего запоминания информации как на короткое, так и на длительное время. Исключительно хорошая память требует огромной практики или же просто удачи в генетической лотерее, но овладеть методами комбинирования и организации информации для лучшего ее запоминания может каждый. Помните: мозг создан для того, чтобы учиться, и это не зависит от вашего возраста! Метод дворца памяти так эффективен, поскольку задействует все навыки, которые может предложить гиппокамп, работая совместно со множеством других областей мозга, отвечающих за обработку сенсорной информации, рабочую память и даже навигацию в пространстве.

ISBN 978-5-9614-8217-1

© Мур Г., 2021

© Альпина Диджитал, 2021

Содержание

Введение	9
Человеческий мозг	9
Гармоничная работа всех систем	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Гарет Мур, Хелена Геллерсен

Дворец памяти. 70 задач для развития памяти

Переводчик *Ирина Евстигнеева*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *А. Василенко*

Корректоры *О. Улантjikова, Т. Редькина*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Арт-директор *Ю. Буга*

© Текст Michael O'Mara Books Limited 2021

© Головоломки Gareth Moore 2021

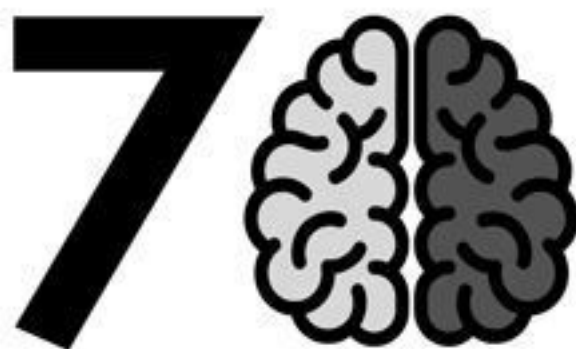
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2022

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

ДВОРЕЦ ПАМЯТИ



ЗАДАЧ

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ

**ГАРЕТ МУР
И ХЕЛЕНА ГЕЛЛЕРСЕН**

Перевод с английского

*С любовью – моей семье и Андреа.
С благодарностью – Джону Саймонсу и Лаборатории памяти
Кембриджского университета
Хелена Геллерсен*

Введение

Человеческий мозг

Человеческий мозг давно вызывает неподдельный интерес вкупе с восхищением и спорами. Аристотель считал его всего лишь системой охлаждения крови, но позже ученые установили, что именно мозг – вместилище человеческого разума. Во многих отношениях мозг до сих пор остается загадкой. Мы смогли составить полную карту человеческого генома – кода, в котором зашифрована вся наша биологическая сущность, но при этом мы относительно мало знаем о сложных нервных путях, порождающих все богатство наших мыслей.

Тем не менее в прошлом веке наука добилась значительного прогресса в понимании сенсорных процессов, таких как зрение и слух, и когнитивных способностей, таких как память. Одним из следствий этих открытий стало то, что мы смогли понять, как заметно повысить эффективность обучения. Представленные в этой книге упражнения и головоломки разработаны с учетом этих знаний о функционировании человеческого мозга. Их цель – помочь вам овладеть методами лучшего запоминания информации как на короткое, так и на длительное время.

Такова наша природа

Одна из самых замечательных способностей человеческого мозга – умение запоминать опыт и учиться на нем. Компьютеры могут лучше нас считать или играть в шахматы, но пока что в известной Вселенной не существует системы, которая была бы способна выполнять настолько разнообразные и сложные задачи настолько же эффективно, изощренно и совершенно, как человеческий мозг. Благодаря мозгу с его миллиардами клеток (нейронов), триллионами связей между ними и бесконечными потоками сигналов (которые мы даже не замечаем) мы можем одновременно получать информацию от нескольких органов чувств, общаться с друзьями или коллегами и продумывать меню ужина – и все это, кажется, без особых усилий. А вечером, чистя зубы перед сном, в состоянии вспомнить все, что произошло с нами за день.

Эта способность помнить прошлое лежит в основе самой человеческой природы. Она позволяет нам оглядываться назад и рассматривать нынешний опыт как логическое следствие того, что происходило ранее. Она дает нам ощущение преемственности на протяжении всей жизни, возможность вновь пережить лучшие и худшие моменты и (это, возможно, самое главное) позволяет помнить о том, как складывались наши отношения с самыми дорогими людьми. Все мы знаем, как приятно встретиться со старым другом и вместе повспоминать прошлое. В то же время воспоминания о трагических событиях, таких как 11 сентября, спланивают людей из разных стран; многие из нас до сих пор могут воспроизвести их в мельчайших деталях. Без воспоминаний, без общего опыта мы бы не могли строить отношения с окружающими. Именно поэтому мы так боимся болезней, вызывающих потерю памяти, таких как слабоумие, – они лишают нас драгоценных человеческих связей.

Причем тут головоломки?

Память бывает разной. Существует не один ее тип, а множество. Что-то мы запоминаем ненадолго и быстро забываем. Мы можем запоминать только зрительную информацию (например, лицо человека) или только словесную (например, сказанную кем-то фразу). Иногда мы

помним что-то очень живо и ярко, со всеми подробностями. Наши воспоминания – это багаж знаний, к которому мы имеем доступ в течение разного времени. Важно отметить, что разные части мозга отвечают за разные типы памяти. Например, одни области отвечают за удержание информации в течение нескольких секунд, а другие – за ее сохранение на протяжении многих месяцев и даже десятилетий.

Естественно, развитие разных видов памяти, например таких как кратковременная и долговременная, требует разных стратегий. Поэтому книга разделена на четыре части. В первых двух частях вы сможете освоить вербальные и визуальные приемы для кратковременного запоминания информации. В третьей части попрактикуетесь перемещать содержимое кратковременной памяти в долговременное хранилище, чтобы информация не исчезала бесследно, а была доступна в любой момент. Головоломки постепенно будут усложняться, и к концу третьей части вы овладеете набором стратегий, которые помогут лучше запоминать информацию. В последнем разделе вы узнаете, как эти стратегии дополняют друг друга и как их можно скомбинировать, чтобы вывести свою способность к запоминанию на совершенно новый уровень.

Дворец памяти

После выполнения всех упражнений на кратковременную и долговременную память и освоения основных приемов запоминания вы сможете построить «дворец памяти» (его также называют «чертоги разума»). Этот чрезвычайно эффективный мнемонический метод известен с древних времен, его используют даже профессиональные мнемоспортсмены (так называются участники соревнований по спортивному запоминанию). По сути, дворец памяти – это метод визуализации, который позволит вам создать мысленную библиотеку запоминаемой информации при помощи всех приемов, которые вы изучите в первых трех частях книги.

В основе этого метода лежит старая идея «одна картинка стоит тысячи слов». Его принцип состоит в том, что вы превращаете запоминаемую информацию в детализированные «картинки» и размещаете их в мысленной трехмерной среде – дворце памяти, в который можете вернуться в любой момент и найти нужную картинку-воспоминание. Впервые этот метод был описан великим древнегреческим поэтом Симонидом более 2500 лет назад. Его использовали многие выдающиеся представители Античности, чтобы запоминать длинные речи и важную информацию, которую требовалось иметь под рукой. Таким образом, осваивая материал этой книги, вы будете следовать по стопам древних греков.

Гармоничная работа всех систем

Представьте, что слушаете оркестр. Все музыканты играют слаженно и гармонично, вместе воспроизводя прекрасную симфонию. А теперь вообразите, что слышите только барабаны. Самого по себе барабанного боя недостаточно даже для того, чтобы понять, что это часть великого произведения, – он имеет смысл лишь тогда, когда звучит вместе с другими инструментами. Наш мозг напоминает дирижера: он объединяет множество различных типов информации (зрительную, слуховую, вербальную, эмоциональную и т. д.) и синтезирует их в симфонию памяти. Другими словами, целое в данном случае больше, чем сумма его частей. Но кто же музыканты этого оркестра? В мозге есть множество областей, отвечающих за память. В этой книге вы познакомитесь с некоторыми ключевыми игроками, такими как гиппокамп, который отвечает за формирование долговременных воспоминаний, и префронтальная кора, которая удерживает информацию в кратковременном хранилище.

Долговременная память

Долговременная память – система с большой емкостью, способная вместить поистине огромное количество информации. В ней хранится весь наш словарный запас и все знания об окружающем мире – то есть то, что называется «семантическая память». Этот вид памяти позволяет осмысливать мир и всё, что мы видим, слышим и чувствуем. Например, каждый знает, что такое стул и для чего он нужен. В нашем сознании есть абстрактная концепция «стула», и, несмотря на тысячи возможных вариаций, мы знаем, что все стулья представляют собой разновидность одного и того же объекта.

Семантическая память также хранит фактологические знания, такие как «Юлий Цезарь был правителем Древнего Рима» или «Париж – столица Франции». Именно этот тип памяти помогает решать кроссворды и другие словесные головоломки. Примечательно, что мы зачастую не помним, где приобрели те или иные семантические знания: в большинстве случаев контекст, в котором была получена информация, совершенно неважен для ее сохранения. Именно поэтому факты хорошо хранить во дворце памяти, ведь их легко превратить в простую картинку и поместить в воображаемый дворец, например, в виде мраморного бюста Юлия Цезаря на каминной полке.

В отличие от семантической, в эпизодической памяти важное место занимает контекст, в котором получен конкретный жизненный опыт, – значимо не только то, что именно произошло, но и где, когда, почему, при чьем участии и т. д. В конечном итоге именно эпизодическая память формирует наше собственное «я». Это хранилище личных воспоминаний. Сплетая воедино изображения, звуки, запахи и мысли, она позволяет мысленно возвращаться в прошлые события и переживать их заново – как вы ели торт на дне рождения, открывали подарки на Рождество, праздновали выпускной в компании друзей или впервые встретились с вашим партнером.

Отвечают за общие знания и понимание смыслов одни области мозга, а сохраняют воспоминания о личных событиях – другие. Но их тесное сотрудничество – это истинный ключ к успешному применению техники «Дворец памяти»: именно способность эпизодической памяти связывать фрагменты события воедино позволяет нам выстраивать дворец памяти, например включая в него тот факт, что Юлий Цезарь был правителем Древнего Рима, и даже годы его правления.

Кратковременная память

Помимо суперъёмкой долговременной памяти существует кратковременная – способность запоминать только что увиденное, услышанное или прочитанное. Без этого вида памяти мы бы не могли отслеживать сюжет книги или связно формулировать мысли. Мы бы тут же забывали только что прочитанное предложение и даже начало фразы, которую еще читаем. Если информация, заносимая в кратковременную память, не используется или не переносится в долговременную память, она стирается за считанные секунды. Объем кратковременной памяти строго ограничен – на самом деле большинству людей трудно удержать в уме последовательность из более чем семи случайных цифр.

Разные типы информации сохраняются в разных типах кратковременной памяти. Области мозга, участвующие в обработке зрительной информации, также помогают запоминать уникальные признаки и местоположение объектов. Области мозга, обрабатывающие звуки и языковые смыслы, отвечают за сохранение в кратковременной памяти вербальной информации. В этой книге вы найдете головоломки, которые тестируют различные типы удержания информации. Важнее всего то, что содержимое кратковременной памяти, обрабатываемое всеми этими областями мозга, должно складываться воедино, чтобы вы могли ориентироваться в окружающем мире. Другими словами, эти разные хранилища связаны между собой, и если научиться объединять эти системы для выполнения одной задачи, это поможет улучшить кратковременную память. Например, запомнить последовательность чисел намного легче, если представить их как часть некой мысленной картинки.

Но просто сохранить информацию во временном хранилище недостаточно. Она должна активно обрабатываться и применяться, чтобы мы смогли реагировать на окружающую среду. Для этого мы систематизируем данные, попадающие в краткосрочные хранилища, решаем, что заслуживает внимания, а что нет, и комбинируем фрагменты информации из вербальной, визуальной и пространственной видов памяти. За такое активное использование содержимого кратковременной памяти отвечает рабочая память.

Рабочая память – одна из функций мозга, которая относится к системе контроля поведения. Эта система состоит из так называемых исполнительных функций мозга и играет роль «дирижера», позволяя контролировать и планировать поведение, гибко приспосабливаться к незнакомым ситуациям и решать проблемы. Проще говоря, рабочая память – это менеджер информации, попадающей в наши краткосрочные хранилища. Один из самых простых способов продемонстрировать разницу между кратковременной и рабочей памятью – попытаться повторить только что услышанную последовательность чисел, например телефонный номер, в том же порядке или в обратном. Второе сделать намного сложнее, поскольку рабочей памяти нужно поменять числа местами, сохраняя исходную последовательность.

Исполнительные функции

Наш мозг обладает набором способностей, которые вместе называются исполнительными функциями (рабочая память всего лишь один из этих инструментов). Они выполняют роль контролеров, позволяя нам осознанно воспринимать окружающий мир, концентрировать внимание на чем-то, пополнять знания и соответствующим образом корректировать поведение. Это не означает, что нами не движут бессознательные процессы или что мы всегда действуем рационально. Скорее, речь о том, что у нас есть способность контролировать себя, даже если мы не всегда ею пользуемся!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.